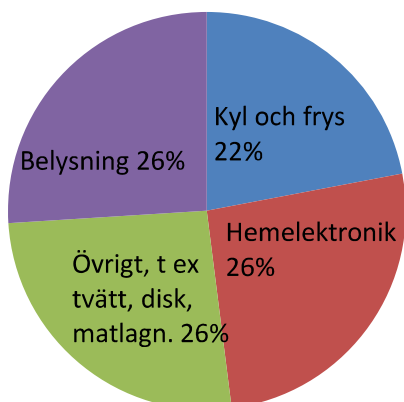


Vad är hushållsel?

All den elenergi som används till olika apparater, maskiner och belysning i hemmet räknas som hushållsel. I ett småhus används i genomsnitt ca 6 000 kWh per år och i en lägenhet ca 3 000 kWh per år. Hushållselen fördelar sig ungefär så här i ett hem:



Källa: Energimyndighetens mätning av hushållsel, 2005-2008

Kyl och frys

Om kylan eller frysen är gammal så är det ofta den som drar mest el i ditt hushåll. I genomsnitt är energianvändningen cirka 1 000 kWh per år för kyl och frys, vilket motsvarar cirka 1 500 kr per år¹. Följande åtgärder kan minska energi-användningen:

- Om din frys har en infrysningsknapp, kontrollera att den inte är intryckt, eftersom frysens kompressor går hela tiden i så fall.
- Kontrollera att tätningslistan är tät genom att sätta ett papper mellan dörren och skåpet. Om pappret inte sitter fast när dörren är stängd läcker det troligtvis ut kyla den vägen.
- Ställ inte in varm mat i kylan, det blir energikrävande att kyla ned den till kylskåpstemperatur.
- Tina gärna fryst mat i kylan.
- Dammsug ”gallret” på baksidan av kylan och frysen regelbundet. Se till att det finns luftspalter så att det kan komma fram luft till baksidan av frysen.
- Frosta av frysen med jämna mellanrum.
- Håll rätt temperatur, – 18 °C i frysen och cirka +5 °C i kylan.
- När kylan eller frysen måste bytas, välj en med en bra energimärkning, A+ eller A++. (I en hyreslägenhet är det dock värden som bestämmer utrustning.)

Spisen

I genomsnitt används cirka 500 kWh/år för matlagning, vilket motsvarar cirka 750 kr/år. De moderna induktionshällarna är mer energieffektiva än de äldre modellerna med gjutjärnsplattor för matlagning.

Här följer några energispartips vid matlagning:

- Värm vatten i en vattenkokare istället för på spisen, den använder mindre mängd energi och det går dessutom fortare.
- Se till att kastrullerna och stekpannan har en plan botten och är rätt storlek för den platta du använder.
- Använd lock på kastrullen så mycket som möjligt.
- Koka energisnåla ägg: Koka upp vattnet med äggen i. Stäng av plattan när vattnet kokar. Ställ timern på cirka 9 eller 7 minuter för hård- respektive löskokta ägg.

Diskmaskiner

Det kan gå åt tre gånger mer energi om du diskar för hand jämfört med en diskmaskin. Det förutsätter förstås att du inte sköljer av disken under rinnande varmt vatten innan du ställer in den i maskinen. Se till att diskmaskinen är kopplad till kallt vatten, då värms vattnet endast vid själva diskningen och i sköljningen. Ofta räcker det att ha en lägre temperatur för att disken ska bli ren. När du ska köpa ny utrustning, se till att välja en med en bra energimärkning. Den effektivaste diskmaskinen har klassen A⁺⁺⁺.

Tvätt och tork

I tvättstugan är det torkningen av kläderna som är mest energikrävande, det kan gå åt upp till tre gånger så mycket energi att torka kläderna jämfört med att tvätta dem.

Välj alltid tvättmaskiner med en låg energianvändning, det finns idag tvättmaskiner i klassen A⁺⁺. Jämfört med hur det var för 10 år sedan har tvättmaskinerna blivit mycket mer energieffektiva. Några tips vid tvättning:

- Tvätta inte för varmt, 40 grader räcker för en lagom smutsad tvätt.
- Fyll maskinen. Idag finns det tvättmaskiner som väger tvätten och reglerar både vatten- och energiåtgång efter vikten, men det är fortfarande mer energieffektivt att tvätta med en full maskin.

Om du har ett torkskåp är det viktigt att det finns en fuktavkännare som känner av när tvätten är torr och då stänger av värmen. De mest energieffektiva torktumlarna är så kallade värmepumpstorktumlare. För att spara energi vid torkningen är det bra om tvätten är väl centrifugerad, minst 1 200 varv rekommenderas. Fuktavkänning minskar också energianvändningen. Det mest energieffektiva är naturligtvis att hängtorka tvätten. Här är en [tipslista](#) som du kan sätta upp i tvättstugan.

¹ Det genomsnittliga totalpriset på el som betalas av hushållskunder är ca 1,5 kr/kWh (SCB, 2015)

Belysning

Byt ut dina glödlampor mot mer energieffektiva alternativ, LED-lampor eller lågenergilampor. En bra grundtanke är att alltid släcka i de rum man inte vistas i för tillfället. Det finns en app, lampguiden, som hjälper dig att välja rätt belysning till hemmet. Läs mer om hur du laddar ner [Lampguiden](#).

Läs även Energi- och klimatrådgivningens [Faktablad om belysning](#).

Avstängda apparater spar energi

- Låt laddarna vila. Dra ut laddare och småtransformatorer ur eluttaget när de inte används, ”stand-by” förlusten för en laddare är cirka 50 kWh/år eller 75 kr/år. Om du har flera apparater som används samtidigt, exempelvis en dator med scanner eller skrivare, kan du ansluta dessa till ett grenuttag med strömbrytare.
- Stäng av teven och videon med avstängningsknappen istället för med fjärrkontrollen.

Mer information

- Energimyndigheten har gjort många tester på vitvaror, läs mer: [Tester](#)

Vad förbrukar vad?

I tabellen visas genomsnittlig förbrukning för olika apparater i hemmet. Elpriset är ca 1,5 kr/kWh².

	Effekt W	Användning	kWh/år	kr/år
Golvvärme, 10 m ²	100 W/m ²	2000 tim/år	2000	3000
Frys – äldre modell	200		1000	1500
Akvarium 200 liter	60		500	750
Diskmaskin	1400	1 tim/dygn	500	750
El-handdukstork	80		700	1050
Tvättmaskin	1250	4 tim/vecka	250	375
Kyl – äldre modell	150		550	825
Torkskåp	2000	4 tim/vecka	400	600
Frys – nyare modell	120		400	600
Spisplatta	1500	40min/dygn	350	525
Kaffebryggare	800	1 tim/dygn	300	450
Ugn	1500	2 tim/vecka	150	225
Torktumlare	2000	2 tim/vecka	210	315
Kyl – nyare modell	100		170	255
TV, användning	140	3 tim/dygn	150	225
TV, standby	10	21 tim/dygn	80	120
Parabol, stand by läge	15	24 tim/dygn	175	262,5
Dator med skärm, standby	15	23 tim/dygn	125	187,5
Dator med skärm, användning	125	1 tim/dygn	50	75
Glödlampa	60	4 tim/dygn	110	165
Infravärme, balkong	1000	100 tim/år	100	150
Skrivare	10	24 tim/dygn	90	135
Lysrör	43	5 tim/dygn	80	120
Video, standby	10	23 tim/dygn	80	120
Spisfläkt	200	1 tim/dygn	70	105
Mikrovågsugn	1500	7 min/dygn	65	97,5
Vattenkokare	1500	5 min/dygn	50	75
Strykjärn	1000	1 tim/vecka	50	75
Dammsugare	1000	1 tim/vecka	50	75
Hårtork	1000	1 tim/vecka	50	75
Stereo, stand by läge	5	23 tim/dygn	40	60
Stereo, användning	15	1 tim/dygn	5	7,5
Lågenergilampa	11	5 tim/dygn	20	30

Du kan räkna ut dina egna apparaters energianvändning (i kWh per år) genom att multiplicera effekten (W) med drifttiden per år (timmar) och dividera med 1000.

² Det genomsnittliga totalpriset på el som betalas av hushållskunder (SCB, 2015)